

Ministério do Exército
Secretaria-Geral do Exército

DIRETRIZ PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E SUA AVALIAÇÃO

PORTARIA MINISTERIAL N° 739, DE 16 DE SETEMBRO DE 1997

Separata ao Boletim do Exército N° 17
Brasília, DF, 30 de abril de 1999

PORTARIA Nº 739, DE 16 DE SETEMBRO DE 1997. - REPUBLICAÇÃO

Aprova a Diretriz para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação e dá outras providências.

O MINISTRO DE ESTADO DO EXÉRCITO, no uso da competência que lhe confere o art. 28, inciso II, do Decreto nº 93.188, de 29 de agosto de 1986, e de acordo com o que propõe o Estado-Maior do Exército, ouvidos o Comando de Operações Terrestres, o Departamento de Ensino e Pesquisa, o Departamento-Geral de Serviços e o Departamento-Geral do Pessoal, resolve:

Art. 1º Aprovar a Diretriz para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação.

Art. 2º Determinar que o Estado-Maior do Exército, o Comando de Operações Terrestres, os Departamentos, as Secretarias e os Comandos Militares de Área adotem, em seus setores de competência, as medidas decorrentes.

Art. 3º Estabelecer que esta Portaria entre em vigor na data de sua publicação.

Art. 4º Revogar as Portarias nº 014-EME, de 12 de março de 1986, nº 028-EME, de 1º de junho de 1993, e nº 065-EME, de 12 de junho de 1997.

Observação: A presente Diretriz está sendo republicada por ter saído com incorreção no Boletim do Exército n° 44, de 31 de outubro de 1997.

DIRETRIZ PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E SUA AVALIAÇÃO

1. FINALIDADE

Estabelecer os Padrões de Desempenho Físico Individual que orientarão o desenvolvimento do Treinamento Físico no Exército.

2. REFERÊNCIA

a. SISTEMA DE INSTRUÇÃO MILITAR DO EXÉRCITO BRASILEIRO (SIMEB)

b. C 20 - 20 - Treinamento Físico Militar

3. METODOLOGIA DA INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

a. De acordo com a metodologia preconizada pelo SIMEB, o Treinamento Físico Militar, como qualquer outra atividade de instrução individual, será programado e executado, buscando um desempenho individual estabelecido, previamente, em um ou mais Objetivos Individuais de Instrução (O I I).

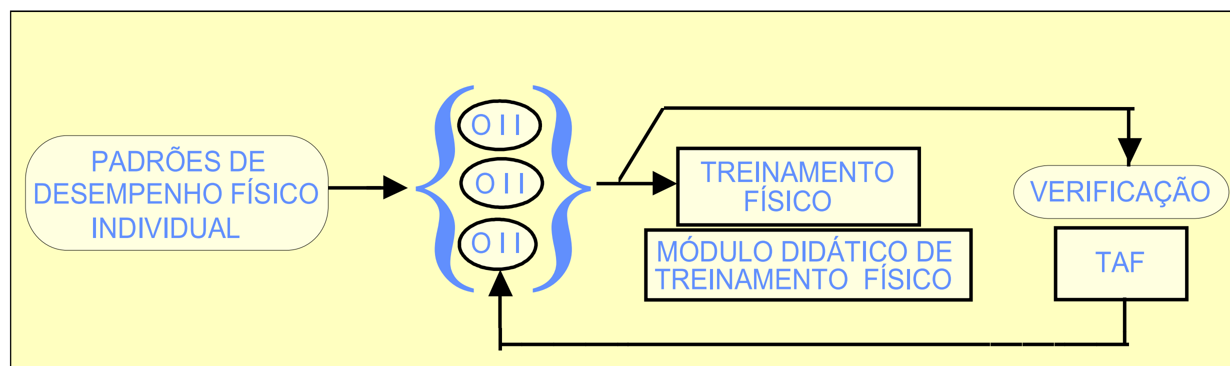
O O I I é definido por três elementos:

- Tarefa
- Condições de Execução
- Padrão Mínimo.

b. Por concepção, o O I I é, ao mesmo tempo, começo e fim do processo de instrução. Começo porque constitui orientação para a programação e execução de um Módulo Didático de Treinamento

Físico (Objetivos intermediários, sessões de Instrução, carga horária); fim, porque se constitui em teste de verificação através do qual é feita a avaliação do desempenho individual alcançado.

c. Nesta concepção metodológica, a programação, execução e avaliação do Treinamento Físico Militar serão desenvolvidos a partir dos Padrões de Desempenho Físico Individual, fixados nesta Diretriz por intermédio dos O I I .



4. DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Os Padrões de Desempenho Físico serão estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências da Força e deverão considerar dois aspectos:

- Situação funcional do militar;

- Faixa etária do militar.

a. <u>Situação funcional do militar</u>

Considerando este aspecto, os Padrões de Desempenho serão definidos para três situações gerais

- Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD);

- Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD); e

- Padrões Especiais de Desempenho Físico (PED).

b. <u>Faixa etária do militar</u>

Além de considerar a situação funcional do militar, os O I I foram estabelecidos em função das diferentes faixas etárias, definidas por pesquisa científica concluída, apresentando Padrões Mínimos progressivamente decrescentes, levando em conta que:

- com a idade, há uma perda progressiva de condição orgânica que refletirá numa perda conseqüente de desempenho físico;

- os militares de idade mais alta normalmente são aqueles que têm postos e graduações mais elevados e que ocupam cargos que não exigem o mesmo desempenho físico do militar de postos e graduações inferiores.

Gpto	Faixa Etária	Postos e Graduações	Gen	Cel	Ten Cel	Maj	Cap	Cap QAO	1º Ten	1º Ten QAO	2º Ten	2º Ten QAO	Asp	Sub Ten	1º Sgt	2º Sgt	3º Sgt	Cb	Sd
A	1	18 a 25							X		X		X				X	X	X
	2	26 a 33					X		X								X		
B	3	34 a 39				X	X								X	X			
	4	40 a 45			X	X	X			X		X		X	X				
	5	46 a 49		X	X	X		X		X		X		X	X				
C	6	50 a 53	X	X	X			X		X		X		X					
	7	54 a 57	X	X				X											
	8	58 a 61	X	X															
	9	62 a 65	X																

5. O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Estará dimensionado para atender às seguintes necessidades:

- Desenvolver o desempenho físico para obter o Padrão de Desempenho Físico Individual considerado (PBD, PAD ou PED);

- Manter o Padrão de Desempenho Físico Individual obtido;

- Recuperar o Padrão de Desempenho Físico Individual eventualmente perdido.

a. Desenvolvimento do Padrão de Desempenho Físico Individual

O padrão de Desempenho Físico Individual é desenvolvido através de um programa de treinamento físico convenientemente dimensionado e executado em um período determinado. Trata-se da realização de um Módulo Didático de Treinamento Físico Militar em que são definidos os seguintes elementos:

- Modalidades de Trabalhos Físicos (exercícios), buscando a realização das Tarefas definidas no O I I;

- Intensidade do Trabalho Físico; e

- Freqüência do Trabalho Físico.

1) Desenvolvimento do Padrão Básico de Desempenho (PBD)

a) O PBD deverá ser atingido:

- Pelos Recrutas, no final da Instrução Individual Básica;

- Pelos Alunos das Escolas de Formação (AMAN, EsSA, CPOR, NPOR, etc), de acordo com os respectivos programas de ensino.

b) O Treinamento Físico será desencadeado a partir de um Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) que deverá ser demonstrado pelo conscrito ou candidato às Escolas de Formação, por ocasião da seleção a que serão submetidos. As qualidades físicas que caracterizarão o padrão de Aptidão Física Inicial serão estabelecidas considerando duas finalidades:

- Servir de critério de Seleção Física;

- Construir base para o desenvolvimento do Treinamento Físico para atingir o PBD.

2) Desenvolvimento do Padrão Avançado de Desempenho (PAD)

a) O PAD deverá ser atingido:

(1) Nas Unidades Operacionais

- Pelos Recrutas no final da Instrução Individual de Qualificação;

- Pelos Oficiais e Graduados num período de 4 meses após sua apresentação na OM.

(2) Nas Escolas de Formação

- Até o final do 1º Ano de Curso ou como previsto nos respectivos programas de ensino.

b) O Treinamento Físico será desenvolvido a partir do Padrão Básico de Desempenho Físico anteriormente atingido. Neste caso, o PBD é o PAFI para o desenvolvimento do PAD.

3) Desenvolvimento dos Padrões Especiais de Desempenho Físico.

a) Os PED deverão ser atingidos nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender suas necessidades, peculiaridades e conveniências. O DEP poderá estabelecer um PED como condição de habilitação final de curso nas Escolas de Formação.

b) O Treinamento Físico será desencadeado, conforme as conveniências, a partir:

- do Padrão Básico ou do Padrão Avançado de Desempenho Físico que servirão de PAFI;

- de um Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) estabelecido como condição de ingresso ou matrícula na situação funcional especial.

b. Manutenção do Padrão de Desempenho Físico Individual

O Padrão de Desempenho Físico Individual, seja ele PBD, PAD ou PED, deverá ser mantido através de um Programa de Treinamento Físico convenientemente dimensionado em um Módulo Didático de Treinamento Físico (Modalidade, intensidade e freqüência do trabalho físico) e que será executado como parte das atividades programadas da OM e pelo empenho pessoal do militar.

1) O PBD é condição mínima que deverá ser perseverantemente mantida ao longo do tempo de permanência do militar no serviço ativo.

2) O PAD é condição mínima (que já inclui o PBD) que deverá ser mantida pelo militar:

- enquanto servir em Unidade Operacional;

- no serviço em campanha.

3) O PED é condição mínima (que já inclui o PAD e o PBD) que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em determinadas situações e OM especiais.

c. <u>Recuperação de Padrão de Desempenho Físico Individual</u>

O Padrão de Desempenho Físico Individual poderá ser, eventualmente, perdido pelo militar, por doença, acidente, incapacidade física temporária, inatividade, afastamento do serviço, etc.

O Padrão de Desempenho será recuperado através de um Programa de Treinamento Físico convenientemente dimensionado em um Módulo Didático de Treinamento Físico (Objetivos Intermediários, Modalidades de Treinamento Físico, progressividade, intensidade e freqüência).

6. VERIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

a. <u>Finalidade</u>

A verificação do Desempenho Físico será realizada com as seguintes finalidades:

1) constatar se o padrão de Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED) foi atingido ao final do Treinamento Físico de Desenvolvimento de Padrões (apreciação de suficiência);

2) constatar, periodicamente, se o Padrão de Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED, conforme a situação funcional do militar) vem sendo mantido através do Treinamento Físico de Manutenção de Padrões (apreciação de suficiência);

3) permitir as conceituações (atribuição de menção) do Desempenho Físico Individual para os fins que a autoridade militar houver por bem estipular como uso administrativo do desempenho físico.

É fundamental que se entenda que a verificação não é um fim em si mesma, mas o instrumento de <u>Acompanhamento do Treinamento Físico Militar</u> e de apreciação da suficiência do Desempenho Físico Individual.

b. <u>Condições de Execução</u>

1) A verificação dos O I I, que caracterizam o Desempenho Físico Individual, será procedida através do Teste de Avaliação Física (TAF).

Cada O I I (Tarefa, Condições de Execução e Padrão Mínimo) corresponde a uma prova de verificação do desempenho físico.

Os O I I serão verificados em dois dias consecutivos:

1ª jornada	O I I 003, 004 e 005
2ª jornada	O I I 001, 002 e 006

2) O TAF será realizado, pelos segmentos masculino e feminino, nas seguintes épocas:

ORGANIZAÇÕES MILITARES	**PESSOAL**	**TREINAMENTO DE DESENVOLVIMENTO DE PADRÕES**		**TREINAMENTO DE MANUTENÇÃO DE PADRÕES**	
ESCOLA DE FORMAÇÃO	Para Cadetes e Alunos	PBD	Nas épocas determinadas no respectivos programas de ensino	PAD ou PED	Épocas determinadas nos respectivos programas de ensino.
		PAD			
		PED	Se previsto para o EE ou curso. Na época prevista nos respectivos programas de en-Sino		
UNIDADES OPERACIONAIS e UNIDADES de PE e de Gd	Cabo e soldado do EV	PBD	1º TAF - na 9ª semana de instrução.	PAD	3º TAF - na 40ª semana de instrução
		PAD	2º TAF - na 22ª semana de instrução		
	Cabo e Soldado do NB			PAD	1º TAF - na 9ª semana de instrução. 2º TAF - na 22ª semana de instrução 3º TAF - na 40ª semana de instrução.
	Para Oficiais ST e Sgt			PAD	1º TAF - Março 2º TAF - Julho 3º TAF - Novembro
OM NÃO OPERACIONAIS, ESTABELECIMEN-TOS DE ENSINO E QUARTÉIS GENERAIS	Cabo e soldado do EV	PBD	1º TAF - na 9ª semana de instrução ou no fim da IIB	PBD	2º TAF - na 22ª semana de instrução 3º TAF - na 40ª semana de instrução.
	Cabo e Soldado do NB			PBD	1º TAF - na 9ª semana de instrução. 2º TAF - na 22ª semana de instrução 3º TAF - na 40ª semana de instrução.
	Para Oficiais ST e Sgt			PBD	1º TAF - Março 2º TAF - Julho 3º TAF - Novembro
OM e EE de natureza especial Militares em situa-ções funcionais Especiais	Cabo e Soldado do NB	PED	Na época prevista nos respectivos programas de ensino ou de instrução	PED	1º TAF - na 9ª semana de instrução. 2º TAF - na 22ª semana de instrução 3º TAF na 40ª semana de instrução
	Para Oficiais ST e Sgt			PED	1º TAF - Março 2º TAF - Julho 3º TAF - Novembro

c. Apreciação de Suficiência

1) Os resultados obtidos pelo militar, de ambos os sexos, nas provas do TAF serão comparados com os padrões mínimo exigidos desse militar, em função de sua situação funcional (PBD, PAD ou PED), advindo dessa comparação a indicação de:

- SUFICIENTE (S)

- NÃO-SUFICIENTE (N)

para cada um dos O I I definidos para sua faixa etária.

2) Os O I I estabelecidos para os que tenham completado 50 anos orientarão o seu treinamento físico, entretanto, a avaliação do seu desempenho físico se resumirá à verificação dos O I I - 001 MEIO SUGADO - 005 CORRIDA (ou O I I - 005A MARCHA). Os demais O I I são verificados se o militar, voluntariamente o desejar.

d. Conceituação do Desempenho Físico Individual

1) A conceituação será expressa por uma das seguintes menções:

E - Excelente
MB - Muito Bem
B - Bem
R - Regular
I - Insuficiente

2) Serão considerados para conceituação os resultados alcançados pelo militar no cumprimento dos seguintes O I I

PBD/003	BRAÇO
PBD/004	ABDOMINAL
PBD/005	CORRIDA

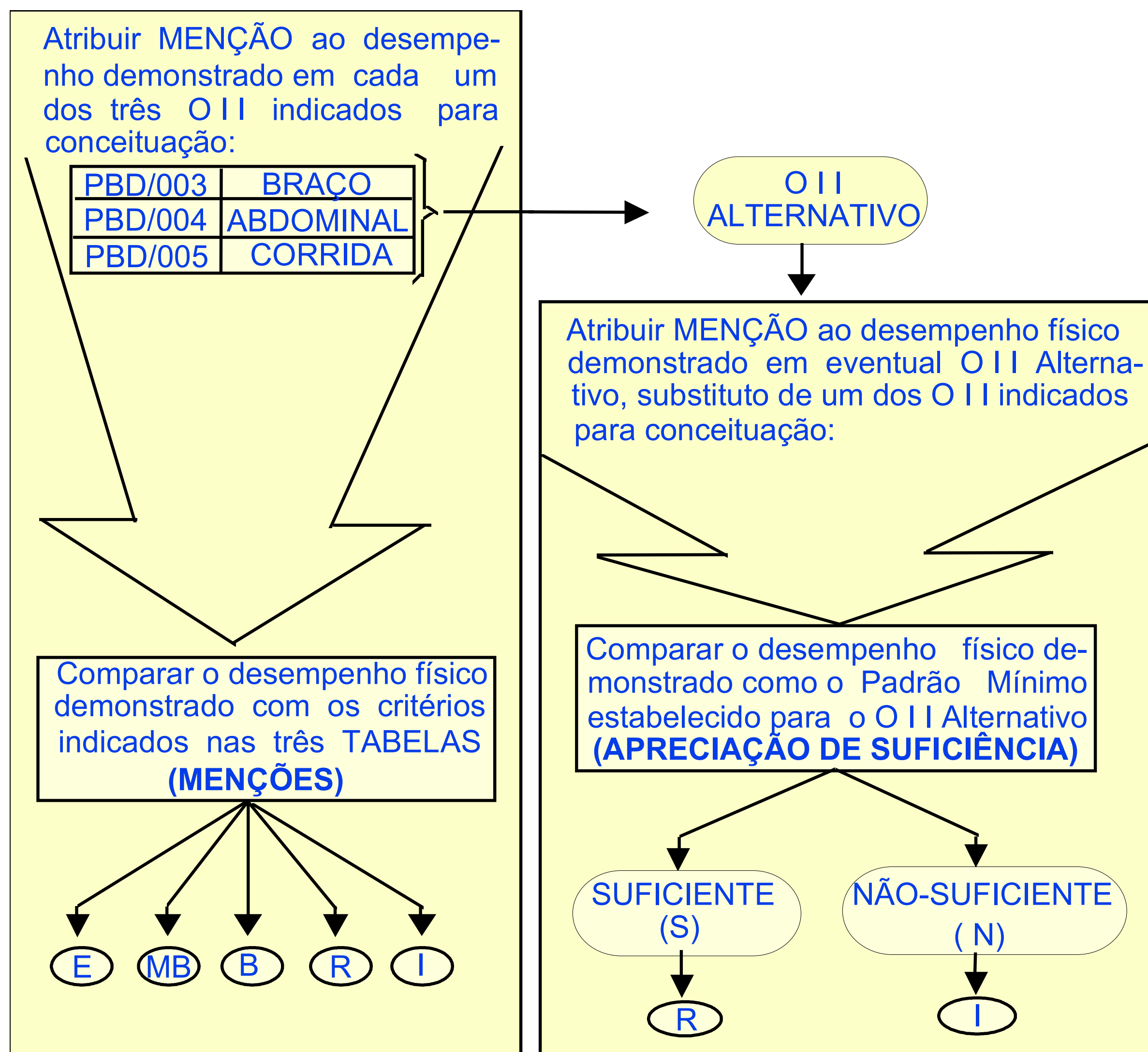
A partir dos 50 anos de idade não haverá mais conceituação de desempenho físico individual

3) Critérios de conceituação

a) Conceituação dos O I I

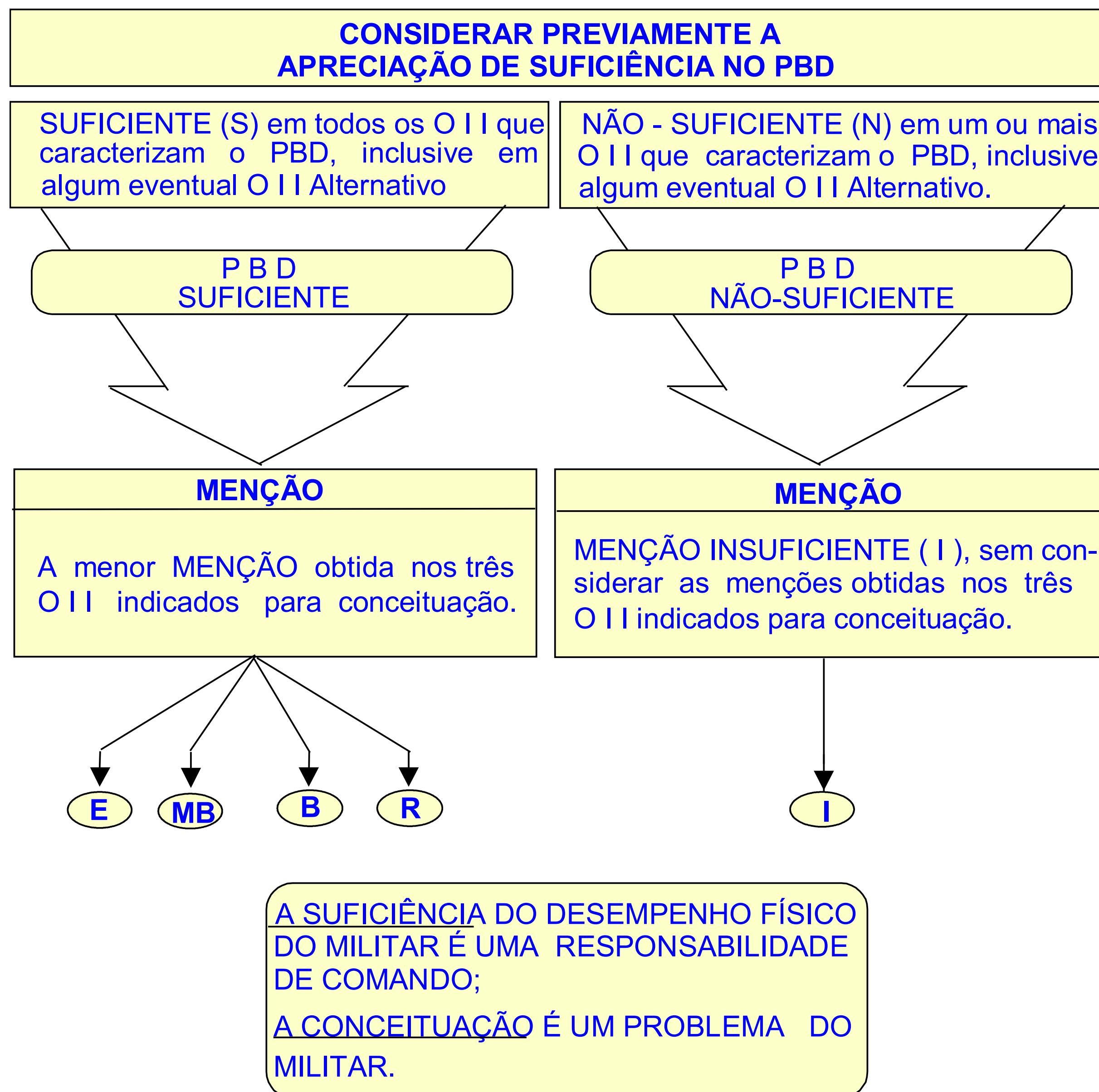
(1) A conceituação de cada um dos O I I indicados será feita pela comparação dos resultados obtidos pelo militar com os critérios constantes da próxima letra C) - TABELAS.

(2) A conceituação de um eventual O I I alternativo (estabelecido para militar portador de deficiência física compatível) indicado em substituição dos O I I constantes das TABELAS será feita segundo os critérios incluídos no esquema abaixo:



b) Conceituação do DesempenhoFísico Individual

O conceito global que expressará o desempenho físico individual é obtido segundo o seguinte critério:



c) Tabelas

(1) Conceituação do DesempenhoFísico Individual do segmento masculino

OII / MENÇÃO / FAIXA ETÁRIA		003 - B R A Ç O (FLEXÕES)				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	⇦ 19	20 - 23	24 - 30	31 - 33	34 ⇨
	26 - 33	⇦ 17	18 - 21	22 - 28	29 - 31	32 ⇨
B	34 - 39	⇦ 15	16 - 19	20 - 26	27 - 29	30 ⇨
	40 - 45	⇦ 13	14 - 17	18 - 24	25 - 27	28 ⇨
	46 - 49	⇦ 11	12 - 15	16 - 22	23 - 25	26 ⇨
C	50 - 53	PROVA NÃO PREVISTA PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
	54 - 57					
	58 - 61					
	62 - 65					

OII / MENÇÃO / FAIXA ETÁRIA		004 -ABDOMINAL (FLEXÕES)				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	⇦ 27	28 - 36	37 - 53	54 - 61	62 ⇨
	26 - 33	⇦ 24	25 - 34	35 - 49	50 - 58	59 ⇨
B	34 - 39	⇦ 21	22 - 31	32 - 46	47 - 55	56 ⇨
	40 - 45	⇦ 18	19 - 28	29 - 43	44 - 52	53 ⇨
	46 - 49	⇦ 16	17 - 25	26 - 40	41 - 48	49 ⇨
C	50 - 53	PROVA NÃO PREVISTA PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
	54 - 57					
	58 - 61					
	62 - 65					

OII / MENÇÃO / FAIXA ETÁRIA		005 - CORRIDA (DISTÂNCIA)				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	⇦ 2.299	2.300 - 2.599	2.600 - 3.099	3.100 - 3.299	3.300 ⇨
	26 - 33	⇦ 1.999	2.000 - 2.299	2.300 - 2.799	2.800 - 2.999	3.000 ⇨
B	34 - 39	⇦ 1.799	1.800 - 2.099	2.100 - 2.599	2.600 - 2.799	2.800 ⇨
	40 - 45	⇦ 1.699	1.700 - 1.899	1.900 - 2.399	2.400 - 2.599	2.600 ⇨
	46 - 49	⇦ 1.599	1.600 - 1.799	1.800 - 2.199	2.200 - 2.399	2.400 ⇨
C	50 - 53	1.500 ⇨	SOMENTE APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA			
	54 - 57	1.400 ⇨				
	58 - 61	1.300 ⇨				
	62 - 65	1.200 ⇨				

OII / FAIXA ETÁRIA		005 A - MARCHA 3.000 m TEMPO MINIMO
C	50 - 53	26
	54 - 57	28
	58 - 61	30
	62 - 65	32

OII / FAIXA ETÁRIA		001 - MEIO SUGADO	
A	18 - 25	15	1 MIN
	26 - 33	14	
B	34 - 39	12	SEM TEMPO
	40 - 45	11	
	46 - 49	10	
C	50 - 53	09	
	54 - 57	08	
	58 - 61	07	
	62 - 65	06	

(2) Conceituação do DesempenhoFísico Individual do segmento feminino

OII / MENÇÃO / FAIXA ETÁRIA		003(F) - B R A Ç O (FLEXÕES)				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	⇐ 16	17 - 22	23 - 26	27 - 29	30 ⇒
	26 - 33	⇐ 11	12 - 17	18 - 21	22 - 24	25 ⇒
B	34 - 39	⇐ 08	09 - 13	14 - 17	18 - 20	21 ⇒
	40 - 45	⇐ 05	06 - 10	11 - 14	15 - 17	18 ⇒
	46 - 49	⇐ 02	03 - 07	08 - 11	12 - 14	15 ⇒
C	50 - 53	PROVA NÃO PREVISTA PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
	54 - 57					
	58 - 61					
	62 - 65					

OII / MENÇÃO / FAIXA ETÁRIA		004(F) -ABDOMINAL (FLEXÕES)				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	⇐ 27	28 - 39	40 - 48	49 - 55	56 ⇒
	26 - 33	⇐ 22	23 - 34	35 - 43	44 - 50	51 ⇒
B	34 - 39	⇐ 19	20 - 31	32 - 40	41 - 47	48 ⇒
	40 - 45	⇐ 15	16 - 27	28 - 36	37 - 42	43 ⇒
	46 - 49	⇐ 12	13 - 23	24 - 32	33 - 38	39 ⇒
C	50 - 53	PROVA NÃO PREVISTA PARA ESTAS FAIXAS ETÁRIAS				
	54 - 57					
	58 - 61					
	62 - 65					

O I I / MENÇÃO / FAIXA ETÁRIA		005(F) - C O R R I D A (DISTÂNCIA)				
		I	R	B	MB	E
A	18 - 25	⇦ 2.049	2.050 - 2299	2.300 - 2.449	2.450 - 2.599	2.600 ⇨
	26 - 33	⇦ 1.949	1.950 - 2.199	2.200 - 2.349	2.350 - 2.499	2.500 ⇨
B	34 - 39	⇦ 1.799	1.800 - 2.049	2.050 - 2.249	2.250 - 2.349	2.350 ⇨
	40 - 45	⇦ 1.649	1.650 - 1.899	1.900 - 2.099	2.100 - 2.199	2.200 ⇨
	46 - 49	⇦ 1.499	1.500 - 1.749	1.750 – 1.949	1.950 - 2.049	2.050 ⇨
C	50 - 53	1.300 ⇨	SOMENTE APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA			
	54 - 57	1.200 ⇨				
	58 - 61	1.100 ⇨				
	62 - 65	1.000 ⇨				

O I I / FAIXA ETÁRIA		005 A(F) - MARCHA 3.000 m TEMPO MINIMO
C	50 - 53	28
	54 - 57	30
	58 - 61	32
	62 - 65	34

O I I / FAIXA ETÁRIA		001(F) - MEIO SUGADO	
A	18 - 25	14	SEM TEMPO
	26 - 33	13	
B	34 - 39	11	
	40 - 45	10	
	46 - 49	08	
C	50 - 53	07	
	54 - 57	06	
	58 - 61	05	
	62 - 65	04	

7. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

a. Padrões de Aptidão Física Inicial (PAFI)

1) Para seleção de Candidatos às Escolas de Formação

Considerando os Padrões Básico e Avançado de Desempenho Físico (PBD e PAD) estabelecidos nesta Diretriz e os Padrões Especiais de Desempenho Físico que vierem a ser estabelecidos, o DEP definirá os Padrões de Aptidão Física Inicial (PAFI) a serem exigidos dos candidatos às diversas Escolas de Formação, tendo em vista verificar a existência das qualidades físicas inatas, particularmente:

- Coordenação
- Agilidade
- Velocidade
- Tempo de reação (reflexo)
- Equilíbrio

2) Para classificação em OM Especial ou para Matrícula em curso de Natureza Especial

As OM, Centros e EE cujas atividades exijam preparação física especial de seus mlitares proporão ao EME, através dos Cmdo Mil A ou DEP, conforme o caso, os PAFI a serem exigidos dos candidatos a classificação ou matrícula, considerando os PED a serem atingidos pelos integrantes da organização.

Considerando os PBD e PAD estabelecidos nesta Diretriz e que orientarão o treinamento físico dos recrutas, o DGP deverá determinar a definição dos Padrões de Aptidão Física Iniciais (PAFI) que servirão de base para a seleção física dos conscritos para a incorporação. Para tal, deverá valer-se do apoio técnico do CCFEx.

O PAFI deverá ser de fácil verificação e, em princípio, abrangerá:

a) Constituição e compleição físicas verificadas em inspeção médica e por medidas biométricas verificadas durante a fase de seleção;

b) Qualidades Físicas inatas, verificadas através de Testes expeditos;

c) Verificação na fase complementar da seleção dos designados, abrangendo:

- Coordenação
- Agilidade
- Velocidade de impulsão
- Tempo de reação (reflexo)
- Equilíbrio.

b. Situações especiais

1) Se o militar, eventualmente, não realizar o TAF nas épocas programadas, serão registrados em suas alterações os motivos desta omissão. O TAF deverá ser realizado, neste caso, até 30 dias após aquele não executado.

2) O militar da ativa, quando fora da Força por comissão ou licença, continua obrigado ao Treinamento Físico de Manutenção de Padrões e, conseqüentemente, deverá submeter-se ao TAF nas épocas previstas na organização onde estiver (se possível) ou na Organização do Exército a que estiver vinculado.

3) Aos militares em missão no exterior é facultativo a realização do TAF.

4) A militar gestante, mediante parecer médico, poderá ser dispensada da realização do TAF, em cada uma das épocas programadas.

5) A não realização do TAF, quaisquer que sejam os motivos, corresponderá à apreciação NÃO - SUFICIENTE (N).

c. Militares com deficiência física

Todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico.

Os militares portadores de deficiência física considerada compatível em ato oficial, constante de suas alterações ou sob tratamento, conforme prescrição de junta de saúde ou parecer médico militar, participará do treinamento físico, executando exercícios e atividades adequadas.

1) A dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

2) Pela concepção metodológica da Instrução Individual, o Comandante, Chefe ou Diretor tem competência para compatibilizar os O I I com situações especiais. Assim, se conveniente, alguns O I I poderão ser modificados ou poderão ser substituídos por O I I alternativos.

O Comandante, Chefe ou Diretor de OM, se necessário, ouvido o Médico e o Oficial de Treinamento Físico, indicará os O I I que orientarão o treinamento e a verificação de suficiência dos militares portadores de deficiência física compatível. A decisão adotada será submetida à apreciação do escalão imediatamente superior e deverá constar das alterações do militar.

ANEXOS:

A - ATRIBUTOS FÍSICOS POR POSTO/GRADUAÇÃO

B - PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O SEGMENTO MASCULINO

C - PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O SEGMENTO FEMINI-NO

D- PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O SEGMENTO MASCULINO

E - FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL - PREENCHIMENTO.

Anexo A à Diretriz para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação.

ATRIBUTOS FÍSICOS POR POSTO/GRADUAÇÃO

Os Padrões Básicos e Avançado são descritos por um conjunto de Objetivos Individuais de Instrução (O I I). As respectivas TAREFA e CONDIÇÃO expressam os atributos físicos previamente identificados como necessários e que devem ser desenvolvidos ou conservados em cada grupamento funcional e etário dos militares. Os PADRÕES MÍNIMOS indicam níveis a serem obtidos e resultaram do processamento estatístico dos dados levantados na pesquisa procedida pelo projeto TAF/84:

	GRUPAMENTOS FUNCIONAIS E ETÁRIOS / ATRIBUTOS FÍSICOS	CAPITÃO 1º TENENTE 2º TENENTE 3º SARGENTO CABO SOLDADO	TEN CEL MAJOR 1º TENENTE QAO 2º TENENTE QAO SUB TEN 1º SARGENTO 2º SARGENTO	GENERAL CORONEL CAP QAO
1	AGILIDADE	***	-	-
2	COORDENAÇÃO	**	*	*
3	DESTREZA	***	*	-
4	EQUILÍBRIO	***	-	-
5	FLEXIBILIDADE	**	*	*
6	FORÇA	**	*	-
7	POTÊNCIA	***	-	-
8	RESISTÊNCIA AERÓBICA (ENDURANCE)	****	**	**
9	RESISTÊNCIA ANAERÓBICA	***	*	-
10	RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA	***	*	-
11	TEMPO DE REAÇÃO	****	-	-
12	VELOCIDADE	**	-	-

LEGENDA

FUNDAMENTAL	****
MUITO NECESSÁRIO	***
NECESSÁRIO	**
DESEJÁVEL	*
DISPENSÁVEL	-

Anexo B à Diretriz para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação

PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O SEGMENTO MASCULINO (PBD)

O quadro abaixo sintetiza os O I I que caracterizam o padrão básico de desempenho físico para cada faixa etária.

É considerada a condição mínima a ser mantida permanentemente por todos os militares

Gpto	O I I		PBD/001	PBD/002	PBD/003	PBD/004	PBD/005	PBD/005-A
	FAIXA ETÁRIA		MEIO SUGADO	BARRA	BRAÇO	ABDOMINAL	CORRIDA	MARCHA
A	1	18 a 25	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	-
	2	26 a 33	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	-
B	3	34 a 39	⊗	-	⊗	⊗	⊗	-
	4	40 a 45	⊗	-	⊗	⊗	⊗	-
	5	46 a 49	⊗	-	⊗	⊗	⊗	-
C	6	50 a 53	⊗	-	X	X	⊗ ou	⊗
	7	53 a 57	⊗	-	X	X	⊗ ou	⊗
	8	58 a 61	⊗	-	X	X	⊗ ou	⊗
	9	62 a 65	⊗	-	X	X	⊗ ou	⊗

Legenda:

 - OII obrigatório para a faixa etária considerada

X - OII opcional para a faixa etária considerada

- - OII não previsto para a faixa etária considerada

Detalhamento de cada O I I definido no PBD

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PBD/001	Executar sucessivamente apoios de frente sobre o solo. (meio sugado)	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicial de pé - O militar realizará sucessivos apoios de frente no ritmo que desejar desde que o movimento seja ininterrupto.	O militar deverá realizar, no mínimo: (ver tabela abaixo)

Faixa Etária	Flexões	Tempo
18-25	15	1 min
26-33	14	
34-39	12	sem tempo
40-45	11	
46-49	10	
50-53	09	
54-57	08	
58-61	07	
62-65	06	

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS

Para Recrutas:

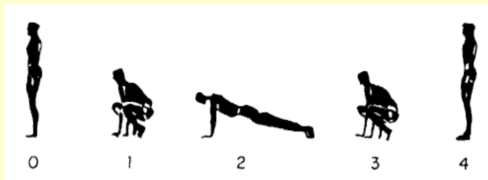
- Executar em 1 minuto

Sem	Flexões
2a	5
3a	7
4a	9
5a	11
6a	13
7a	15

ASSUNTOS

TREINAMENTO FÍSICO

1. Aquecimento
2. Ginástica Básica
3. Treinamento em Circuito.



Atributos físicos exigidos
. Coordenação
. Flexibillidade
. Resistência muscular localizada
. Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados
. Extensores da coxa e perna
. Extensores da coluna
. Flexores da coxa
. Abdominais

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PBD/002	Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência. (Barra)	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicial com braços estendidos, pegada na barra em pronação. - O militar realizará flexões de braços sucessivas e se contarão aquelas em que for ultrapassada a barra com o queixo. - O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo limite. - Este O I I não é cumprido por maiores de 33 anos.	O militar deverá realizar, no mínimo: (ver tabela abaixo)

Faixa Etária	Flexões
18-25	6
26-33	4

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS

Para Recrutas:

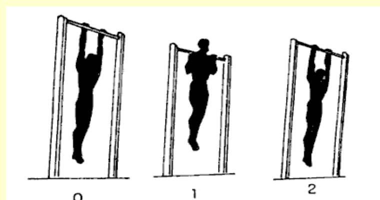
- Executar:

Sem	Flexões
2a	3
3a	4
4a	5
5a	6

ASSUNTOS

TREINAMENTO FÍSICO

1. Aquecimento
2. Ginástica Básica
3. Treinamento em Circuito.



Atributos físicos exigidos
. Força
. Resistência muscular localizada

Principais grupos musculares ativados
. Flexores do braço (grande peitoral, redondo e dorsal)
. Flexores do antebraço
. Flexores dos dedos

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PBD/003	Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo, até o limite da resistência. (Braço)	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos (Ver C 20-20) - O militar realizará flexões de braço sucessivas e se contarão aquelas em que o tronco não tocar ao solo. Ininterrupto. - O ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há limite. - Este O I I é opcional para os que já completaram 50 anos.	O militar deverá realizar, no mínimo: (ver tabela abaixo)

Faixa Etária	Flexões
18-25	20
26-33	18
34-39	16
40-45	14
46-49	12
50-53	-
54-57	-
58-61	-
62-65	-

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS

Para Recrutas:

- Executar

Sem	Flexões
2a	5
3a	9
4a	13
5a	17
6a	20

ASSUNTOS

TREINAMENTO FÍSICO

1. Aquecimento
2. Ginástica Básica
3. Treinamento em Circuito.

0 1 2

Atributos físicos exigidos

. Força
. Resistência muscular localizada

Principais grupos musculares ativados

. Flexões do braço (grande peitoral)
. Extensores do antebraço

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PBD/004	Executar sucessivas abdominais. (Remador)	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicial em decúbito dorsal, pernas e braços estendidos - O militar realizará flexões abdominais e de pernas (remador) sucessivas. - O ritmo das Flexões é opção do militar desde que o movimento seja ininterrupto. - Este O I I é opcional para os que já completaram 50 anos.	O militar deverá realizar, no mínimo: (ver tabela abaixo)

Faixa Etária	Flexões
18-25	28
26-33	25
34-39	22
40-45	19
46-49	17
50-53	-
54-57	-
58-61	-
62-65	-

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS

Para Recrutas:

- Executarem 1 minuto:

Sem	Flexões
2a	18
3a	20
4a	22
5a	24
6a	26
7a	28

ASSUNTOS

TREINAMENTO FÍSICO

1. Aquecimento
2. Ginástica Básica
3. Treinamento em Circuito.

0 1 2

Atributos físicos exigidos

. Coordenação
. Resistência muscular localizada
. Flexibilidade
. Resistência

Principais grupos musculares ativados

. Flexores do tronco (abdominais) - reto abdominail, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.
. flexores da coxa.

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
PBD/005	Correr durante 12 minutos.	- uniforme de treinamento físico. - Em pista ou circuito de piso regular e plano. - Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha.	O militar deverá ultrapassar: (ver tabela abaixo)	Para Recrutas: - Correr: (ver tabela abaixo)	TREINAMENTO FÍSICO 1.Corrida

Faixa Etária	Distância (m)
18-25	2.300
26-33	2.000
34-39	1.800
40-45	1.700
46-49	1.600
50-53	1.500
54-57	1.400
58-61	1.300
62-65	1.200

Sem	Distância (m)	tempo (m)
2a	1.400	12
3a	1.600	12
4a	1.800	12
5a	2.000	12
6a	2.200	12
7a	2.300	12

Atributos físicos exigidos
. Resistência aeróbica (endurance)
. Resistência muscular localizada
. Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados
. Flexorese extensores da coxa
. Flexorese extensores da perna
. Extensores do pé
. Músculos respiratórios

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
PBD/ 005-A	Marchar 3.000 m	- uniforme de treinamento físico. - Em pista ou circuito de piso regular e plano. - Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. - Este O I I será cumprido voluntariamente por militares que já completaram 50 anos, os quais poderão ainda, optar pelo O I I PBD 005.	O militar deverá ultrapassar os seguintes tempos: (ver tabela abaixo)	Este O I I não exige objetivos Intermediários pois se refere a Treinamento Físico de Manutenção de Padrões.	TREINAMENTO FÍSICO 1. Marcha

Faixa Etária	Tempo (min)
50 - 53	26
54 - 57	28
58 - 61	30
62 - 65	32

Atributos físicos exigidos
. Resistência aeróbica (endurance)
. Resistência muscular localizada
. Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados
. Flexorese extensores da coxa
. Flexorese extensores da perna
. Extensores do pé
. Músculos respiratórios

<u>**Anexo C à Diretriz para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação**</u>

PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O SEGMENTO FEMININO (PBD)

O quadro abaixo sintetiza os OII que caracterizam o padrão básico de desempenho para cada faixa etária

Gpto	O I I		PBD/001	PBD/003	PBD/004	PBD/005	PBD/005-A
	FAIXA ETÁRIA		MEIO SUGADO	BRAÇO	ABDOMINAL	CORRIDA	MARCHA
A	1	18 a 25	⊗	⊗	⊗	⊗	-
	2	26 a 33	⊗	⊗	⊗	⊗	-
B	3	34 a 39	⊗	⊗	⊗	⊗	-
	4	40 a 45	⊗	⊗	⊗	⊗	-
	5	46 a 49	⊗	⊗	⊗	⊗	-
C	6	50 a 53	⊗	X	X	⊗ ou	⊗
	7	53 a 57	⊗	X	X	⊗ ou	⊗
	8	58 a 61	⊗	X	X	⊗ ou	⊗
	9	62 a 65	⊗	X	X	⊗ ou	⊗

Legenda:

 - OII obrigatório para a faixa etária considerada

X - OII opcional para a faixa etária considerada

- - OII não previsto para a faixa etária considerada

Detalhamento de cada O I I definido no PBD

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PB D/001 (CF)	Executar sucessivos apoios de frente sobre o solo. (meio sugado)	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicial de pé na posição de sentido. - O militar realizará sucessivos apoios de frente no ritmo que desejar desde que o movimento seja ininterrupto.	O militar deverá realizar, no mínimo:

Faixa Etária	Flexões	Tempo
18-25	14	sem tempo
26-33	13	
34-39	11	
40-45	10	
46-49	08	
50-53	07	
54-57	06	
58-61	05	
62-65	04	

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
	1. Aquecimento 2. Ginástica Básica 3. Treinamento em Circuito

0 1 2 3 4

Atributos físicos exigidos

. Coordenação
. Flexibilidade
. Resistência muscular localizada
. Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados

. Extensores da coxa e perna
. Extensores da coluna
. Flexores da coxa
. Abdominais

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PBD/003 (CF)	Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo, até o limite de resistência.	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicial apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos. -O militar executará flexões de braço sucessivas e se contarão as que não há contato do corpo com o solo, além das mãos, dos pés e dos joelhos. - O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo limite.	O militar deverá realizar, no mínimo:

Faixa Etária	Flexões
18-25	17
26-33	12
34-39	09
40-45	06
46-49	03
50-53	-
54-57	-
58-61	-
62-65	-

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
	TREINAMENTO FÍSICO 1. Aquecimento 2. Ginástica básica 3. Treinamento em circuito.

0 1 2

Atributos físicos exigidos

. Força
. Resistência muscular localizada

Principais grupos musculares ativados

. Extensores do braço
. Flexores do braço (grande peitoral)

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PBD/004 (CF)	Executar sucessivas flexões abdominais	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicial de cúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. - O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulos no solo.	O militar deverá realizar, no mínimo: (ver tabela)

Faixa Etária	Flexões
18-25	28
26-33	23
34-39	20
40-45	16
46-49	12
50-53	-
54-57	-
58-61	-
62-65	-

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
	TREINAMENTO FÍSICO 1. Aquecimento 2. Ginástica básica 3. Treinamento em circuito.

0 1 2

Atributos físicos exigidos

. Coordenação
. Resistência muscular localizada
. Flexibilidade
. Resistência

Principais grupos musculares ativados

. Flexores do tronco (abdominais) - reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PBD/005 (CF)	Correr durante 12 minutos	- uniforme de treinamento físico. - Em pista de circuito regular e plano. - Admite-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marchas.	O militar deverá realizar, no mínimo: (ver tabela)

Faixa Etária	Distância (m)
18-25	2050
26-33	1950
34-39	1800
40-45	1650
46-49	1500
50-53	1300
54-57	1200
58-61	1100
62-65	1050

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
	TREINAMENTO FÍSICO 1. Corrida

Atributos físicos exigidos

. Resistência aeróbica (endurance)
. Resistência muscular localizada
. Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados

. Flexores e extensores da coxa
. Flexores e extensores da perna
. Extensores do pé
. Músculos respiratórios

1. PADRÃO BÁSICO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL					

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL — **ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO**

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO	SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
PBD/ 005-A (CF)	Marchar 3.000 m	- uniforme de treinamento físico. - Em pista ou circuito de piso regular e plano. - Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. - Este O I I será cumprido voluntariamente por militares que já completaram 50 anos, os quais poderão ainda, optar pelo O I I PBD 005.	O militar deverá ultrapassar os seguintes tempos: **Faixa Etária** / **Tempo (min)** 50 - 53 / 28 54 - 57 / 30 58 - 61 / 32 62 - 65 / 34	Este O I I não exige objetivos Intermediários pois se refere a Treinamento Físico de Manutenção de Padrões.	TREINAMENTO FÍSICO 1. Marcha

Faixa Etária	Tempo (min)
50 - 53	28
54 - 57	30
58 - 61	32
62 - 65	34

Atributos físicos exigidos
. Resistência aeróbica (endurance)
. Resistência muscular localizada
. Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados
. Flexores extensores da coxa
. Flexores extensores da perna
. Extensores do pé
. Músculos respiratórios

Anexo "D" à Diretriz para o treinamento Físico Militar e sua Avaliação

PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O SEGMENTO MASCULINO (PAD)

O quadro abaixo sintetiza os O I I que caracterizam o padrão avançado de desempenho físico para cada faixa etária.

Gpto	O I I		PAD/001	PAD/002	PAD/003	PAD/004	PAD/005	PAD/006
	FAIXA ETÁRIA		MEIO SUGADO	BARRA	BRAÇO	ABDOMINAL	CORRIDA	PISTA DE PENTATLO
A	1	18 a 25	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	2	26 a 33	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
B	3	34 a 39	⊗	-	⊗	⊗	⊗	-
	4	40 a 45	⊗	-	⊗	⊗	⊗	-
	5	46 a 49	⊗	-	⊗	⊗	⊗	-
C	6	50 a 53	⊗	-	X	X	⊗	-
	7	53 a 57	⊗	-	X	X	⊗	-
	8	58 a 61	⊗	-	X	X	⊗	-
	9	62 a 65	⊗	-	X	X	⊗	-

Legenda:

 - OII obrigatório para a faixa etária considerada

X - OII opcional para a faixa etária considerada

- - OII não previsto para a faixa etária considerada

Detalhamento de cada OII definido no PAD

1. PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PAD/001	Partindo da posição de sentido, executar sucessivos apoio de frente sobre o solo. (Meio sugado)	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicial de pé. - O militar realizará sucessivos apoios de frente no ritmo que desejar, desde que o movimento seja ininterrupto.	O militar deverá realizar, no mínimo:

Faixa Etária	Flexões	Tempo
18-25	19	1 min
26-33	17	
34-39	16	sem tempo
40-45	15	
46-49	14	
50-53	12	
54-57	11	
58-61	10	
62-65	09	

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS

Para Recrutas:

- Executar em 1 minuto:

Sem	Flexões
11a	16
16a	17
20a	19

ASSUNTOS

TREINAMENTO FÍSICO

1. Aquecimento
2. Ginástica Básica
3. Treinamento em Circuito.
4. Pista de Pentatlo Militar

Atributos físicos exigidos

. Coordenação
. Flexibilidade
. Resistência musculuar localizada
. Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados

. Extensores da coxa e perna
. Extensores da coluna
. Flexores da coxa
. Abdominais

1. PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PAD/002	Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência.	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicia com braços estendidos, pegada na barra em pronação. - O militar realizará flexões de braço sucessivas e se contarão aquelas em que em que for ultrapassada a barra com o queixo. - O ritmo das flexões é opção do militar e não há limite de tempo. - Este O I I não é cumprido por maiores de 33 anos.	O militar deverá realizar, no mínimo:

Faixa Etária	Flexões
18-25	09
26-33	07

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS

Para Recrutas:

- Executarem 1 minuto:

Sem	Flexões
11a	07
16a	08
20a	09

ASSUNTOS

TREINAMENTO FÍSICO

1. Aquecimento
2. Ginástica Básica
3. Treinamento em Circuito.
4. Pista de Pentatlo Militar.

Atributos físicos exigidos

. Força
. Resistência muscular localizada

Principais grupos musculares ativados

. Flexores do braço (grandes peitoral, redondo e dorsal)
. flexores do antebraço
. Flexores dos dedos

1. PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PAD/003	Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo, até o limite da resistência.	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicia com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos. (Ver C 20-20) - O militar realizará flexões de braço sucessivas e se contarão aquelas em que em que o tronco não tocar o solo. - O ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há tempo limite. - Este O I I é opcional para os que já tenham completado 50 anos.	O militar deverá realizar, no mínimo:

Faixa Etária	Flexões
18-25	24
26-33	22
34-39	20
40-45	17
46-49	16
50-53	-
54-57	-
58-61	-
62-65	-

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
Para Recrutas: - Executarem:	TREINAMENTO FÍSICO 1. Aquecimento 2. Ginástica Básica

Sem	Flexões
11a	23
16a	25
20a	27

0 1 2

Atributos físicos exigidos
. Força
. Resistência muscular localizada

Principais grupos musculares ativados
. Flexores do braço (grandes peitoral)
. Extensores do antebraço

1. PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PAD/004	Executar sucessivas flexões abdominais.	- uniforme de treinamento físico. - Posição inicial decúbito dorsal, pernas e braços estendidos. - O militar realizará flexões abdominais e de pernas (remador) sucessivas. - Os ritmos das flexões, é opção do militar desde que o movimento seja ininterrupto. - Este OII é opcional para os que já tenham completado 50 anos.	O militar deverá realizar, no mínimo:

Faixa Etária	Flexões
18-25	37
26-33	35
34-39	32
40-45	29
46-49	26
50-53	-
54-57	-
58-61	-
62-65	-

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
Para Recrutas: - Executar em 1 minuto:	TREINAMENTO FÍSICO 1. Aquecimento 2. Ginástica Básica 3. Treinamento em Circuito. 4. Pista de Pentatlo Militar

Sem	Flexões
11a	40
16a	42
18a	45

0 1 2

Atributos físicos exigidos
. Coordenação
. Flexibilidade
. Resistência muscular localizada
. Resistência

Principais grupos musculares ativados
. Flexores do tronco (abdominais) - reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.
. Flexores da coxa

1. PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PAD/005	Correr durante 12 minutos.	- uniforme de treinamento físico. - Em pista ou circuito de piso regular e plano. - Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha.	O militar deverá ultrapassar:

Faixa Etária	Distância (m)
18-25	2.600
26-33	2.300
34-39	2.100
40-45	1.900
46-49	1.700
50-53	1.500
54-57	1.400
58-61	1.300
62-65	1.200

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
Para Recrutas: - Correr:	TREINAMENTO FÍSICO 1.Corrida

Sem	Distância (m)	tempo (m)
11a	2.600	13
12a	2.800	14
13a	3.000	15
14a	3.000	14
15a	3.000	13
16a	3.000	12
18a	3.500	15
20a	4.000	18
22a	4.500	20

Atributos físicos exigidos
. Resistência aeróbica (endurance)
. Resistência muscular localizada
. Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados
. Flexorese extensores da coxa
. Flexores e extensores da perna
. Extensores do pé
. Músculos respiratórios

1. PADRÃO AVANÇADO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

(O I I) OBJETIVOS DE INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

	TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
PAD/006	Percorrer a Pista de Pentatlo Militar.	- uniforme de Instrução. - Pista de Pentatlo Militar ou regulamentar - Todos os obstáculos devem ser transpostos, podendo ser feita mais de uma tentativa para a ultrapassagem. - Este OII não será cumprido por maiores de 33 anos. - As OM Operacionais que não dispuserem de Pista de Pentatlo Militar em seu quartel ou disponível na Guarnição não considerarão este OII na avaliação do PAD.	O militar ao transpor todos os obstáculos não deverá exceder os seguintes tempos:

Faixa Etária	Tempo (Min)
18-25	08
26-33	10

ORIENTAÇÃO PARA INTERPRETAÇÃO

SUGESTÕES PARA OBJETIVOS INTERMEDIÁRIOS	ASSUNTOS
	TREINAMENTO FÍSICO 1. Pista de Pentatlo Militar.

Atributos físicos exigidos
. Todos

Principais grupos musculares ativados
. Todos

Atributos da área afetiva
Contribui para o desenvolvimento de:
. Coragem . Autoconfiança
. Perseverança . Autodomínio

Anexo E à Diretriz para o Treinamento Fisico Militar e sua avaliação

FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

1. PREENCHIMENTO

a. O I I

1) Identificar os O I I correpondentes ao padrão considerado (PBD, PAD ou PED), na avaliação do desempenho físico militar (p.e. PBD/001).

2) Indicar os O I I que eventualmente são alternativos (p.e. Alt/003).

3) Identificar os O I I estabelecidos em acréscimo para definir determinado PED, se for o caso (p.e. NATAÇÃO - PED/007)

b. Desempenho Verificado

Registrar o desempenho (flexões, repetições, distância ou tempo) demonstrado pelo militar no cumprimento de cada O I I por ocasião do TAF.

c. Apreciação de Suficiência nos, O I I

1) Para cada O I I correspondente ao Padrão avaliado (inclusive) para eventuais O I I , registrar:

"S" (SUFICIENTE)	Se o militar tiver atingido o Padrão Mínimo exigido
"N" (NÃO-SUFICIENTE)	Se o militar não tiver atingido o Padrão Mínimo exigido no O I I

2) Se o TAF se referir a um PAD, registrar também a apreciação de suficiência do PBD;

3) Se o TAF se referir a um PED, registrar também apreciação de suficiência do PAD e do PBD.

d. Conceituação dos O I I

1) Registrar, para cada um dos três O I I indicados para conceituação (BRAÇO, ABDOMINAL, CORRIDA), e só para estes, a MENÇÃO (E, MB, B, R, ou I) correpondente ao desempenho demonstrado pelo militar, de acordo com os critérios indicados;

2) Registrar, para eventual O I I alternativo, substituto de um dos O I I indicados, de acordo com o estabelecido nesta Diretriz.

e. Avaliação Global dos Padrões

A avaliação de cada um dos Padrões considerados no TAF, correpondente à apreciação de suficiência global do PBD, PAD ou PED:

SUFICIENTE (S)	NÃO SUFICIENTE (N)
Se todos os OII do Padrão considerado, inclusive eventuais O I I Alternativos, foram cumpridos com sua suficiência	Se um ou mais O I I do Padrão considerado, inclusive eventuais O I I Alternativos, não tiverem sido cumpridos com suficiência

f. Conceituação do Desempenho Físico Individual

O conceito que expressa o desempenho físico individual é obtido segundo os critérios indicado nesta Diretriz.

2. REGISTROS

Além do registro da ficha, a avaliação do desempenho físico individual constará das alterações do militar.

O Comandante, Chefe ou Diretor fará publicar em boletim da OM (Ostensivo ou Reservado, a seu critério):

a. <u>Avaliação dos padrões</u>

PED, PAD e PBD, conforme tenham sido considerados no TAF.

Por exemplo:

- P A D - Não-Suficiente (N)
- P B D - Suficiente (S)

b. <u>Conceituação do Desempenho Físico Individual</u>

Por exemplo:

- Desempenho Físico Individual - Muito Bem (MB)

c. <u>Ficha de Desempenho Físico Individual</u> (MODELO)

FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Posto Graduação			(nome)		Idade	
SU		Nº			ANO	

T A F		1º TAF				CONCEITUAÇÃO	2º TAF				CONCEITUAÇÃO	3º TAF				CONCEITUAÇÃO
O O I		Desempenho Verificado	APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA				Desempenho Verificado	APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA				Desempenho Verificado	APRECIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA			
MEIO SUGADO	/001		PBD	PAD	PED			PBD	PAD	PED			PBD	PAD	PED	
BARRA	/002															
BRAÇO	/003															
ABDOMINAL	/004															
CORRIDA	/005															
PISTA DE PENTATLO	/006															
AVALIAÇÃO GLOBAL DOS PADRÕES																

Gen Div FRANCISCO ROBERTO DE ALBUQUERQUE
Secretário-Geral do Exército